市民カレンダー 9月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

11(火)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館(11:00～11:30) **育児相談** 大栃保育園ゆずっこ広場(9:30～11:00) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) **特定健診** 保健福祉センター香北(9:00～10:30) **健康相談** 香美市役所物部支所(10:00～12:00)	21(金)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)
12(水)	**育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30) **胃がん・大腸がん検診** 繁藤地区コミュニティセンター(8:30～9:30) **子宮がん検診** 繁藤地区コミュニティーセンター(9:30～10:00) **特定健診** 繁藤地区コミュニティーセンター(9:00～9:30) **特定健診** 農山村コミュニティーセンター(香長小学校隣) (13:30～14:00)	22(土)	**野中兼山関連シンポジウム** 中央公民館(13:30～15:45) **【医】岩河整形外科**(☎52－5000)
13(木)	**4か月、10か月児健診** プラザ八王子(12:45～)	23(日)	**【医】間崎病院**(☎59－2202)
14(金)	**こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53－3173)へ	24(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00) ※平成23年度未受診者のみ
15(土)		25(火)	
16(日)	**【医】小松内科**(☎52－1151)	26(水)	**献血** とさやまだファミリア(9:30～12:30) **献血** 中央東福祉保健所(14:30～16:00)
17(月)	**【医】安岡内科クリニック**(☎52－5626)	27(木)	
18(火)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30)	28(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ **胃がん・大腸がん検診** 宝町集会所(8:30～10:30)
19(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30) **健康相談** 香美市役所香北支所(13:30～15:30)	29(土)	
20(木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	30(日)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53－2600)

納期のお知らせ
納期限＝10月1日(月)

国民健康保険税 **第3期**
後期高齢者医療保険料 **第3期**
介護保険料 **第3期**

粗大ごみ収集日

9月は16日(日)、17日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー **10月**

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

1 (月)	**胸部レントゲン検診** (詳細は広報香美9月号18ページに掲載)	6 (土)	
2 (火)	**胸部レントゲン検診** (詳細は広報香美9月号18ページに掲載)	7 (日)	**香美市健康まつり** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **【医】楠目循環器科内科・眼科**(☎52－0080)
3 (水)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) **胸部レントゲン検診** (詳細は広報香美9月号18ページに掲載)	8 (月)	**【医】びらふ診療所**(☎57－3456)
4 (木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)	9 (火)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **人権相談** 保健福祉センター香北(10:00～15:00) **子宮がん検診** プラザ八王子(9:00～10:00、13:00～14:00) **健康相談** 香美市役所物部支所(10:00～12:00)
5 (金)	**身体障害者相談** プラザ八王子(10:00～12:00) **献血** 香美市役所香北支所(10:00～12:30) **献血** JA土佐香美香北支所(14:00～15:30)	10 (水)	**行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30) **子宮がん検診** プラザ八王子(9:00～10:00、13:00～14:00)

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.２９

豆腐入り月見団子



◆◆ 材料 ◆◆ 約２０個分

上新粉 100ｇ
絹ごし豆腐 120ｇ
たれ
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ2
水 大さじ1
片栗粉 小さじ1

一人分（3～4個）の栄養価
エネルギー 94Kcal
たんぱく質 2.3ｇ
カルシウム 10mｇ
塩分 0.4g

◆◆ 作り方 ◆◆

① 上新粉と絹ごし豆腐を混ぜ、まとまったら丸める。
② 沸騰したお湯に①を入れ、浮いてくるまでゆでる。
③ たれの材料をすべて混ぜて、500wの電子レンジで1分加熱し、再び混ぜる。
④ ②に③をからませる。



一口メモ
9月30日は十五夜です。
手作りの月見団子を食べながら満月を愛でてみませんか。